

# 伸展運動 (實習)

黃穎前 Vincent WONG

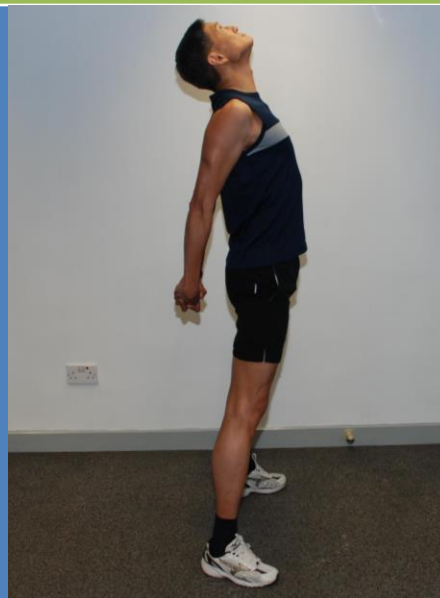
專業體適能導師 PCFI

伸展導師 Stretching Instructor

伸展治療師 Stretching Therapist

英國皇家公共衛生協會院士 FRSPH

# 頭、頸之伸展運動



# 後頸肌力鍛鍊



# 肩的伸展運動



# 肩的伸展運動



# 肩的伸展運動



# 背的伸展運動

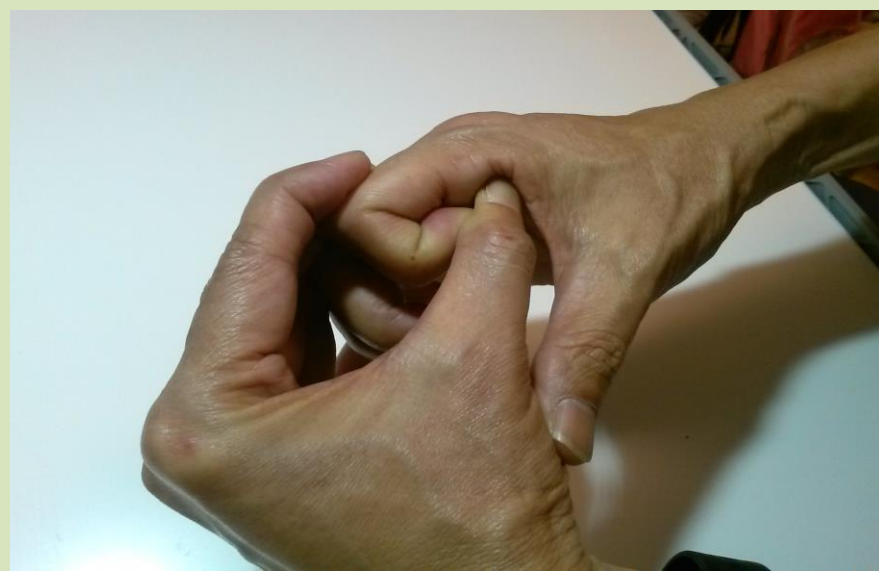


# 手腕的伸展運動





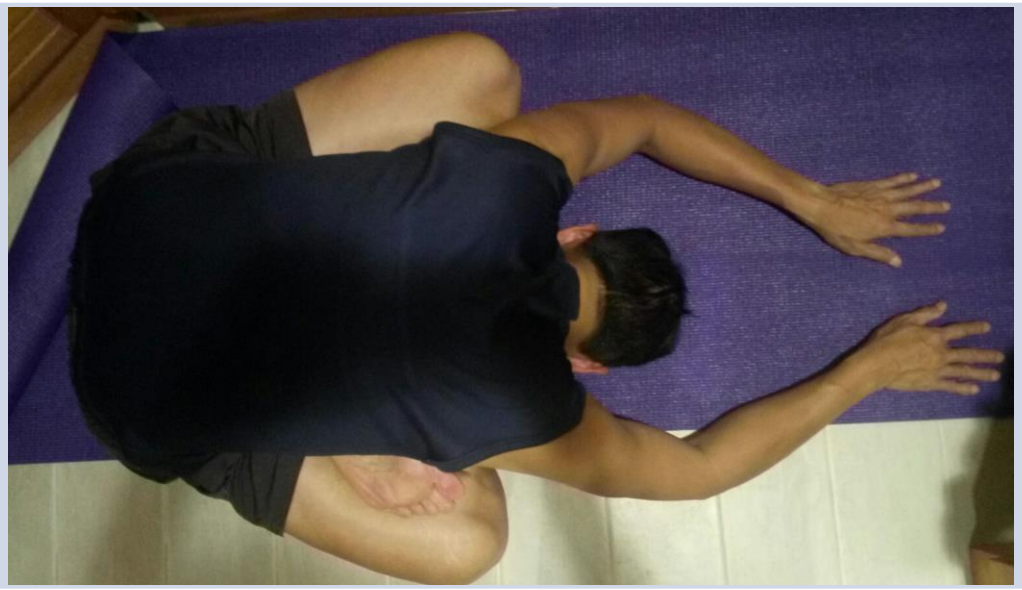
# 手指的伸展運動



# 腰的伸展運動



# 腰的伸展運動



# 腰、臀 伸展運動 (鴿子)



# 腰的伸展運動



# 大腿前肌之伸展運動



# 大腿後肌之伸展運動



# 小腿後肌之伸展運動





# 腳掌之伸展運動



祝君健康

Good Health!

[vwcwong@yahoo.com.hk](mailto:vwcwong@yahoo.com.hk) Tel : 9082 9278